

栗子

适合作为“主食”提供能量

栗子是一种深受大家喜爱的食物,尤其是在秋冬季节,糖炒栗子的香味弥漫街头,买一包捧在手里,好闻、好吃还暖和。然而,关于它的传说也就很多。有人说:“6颗板栗=1碗米饭”“糖炒栗子吃多了会致癌”。那么,这些说法可不可信?这里就来聊聊栗子的那些传言。

栗子营养较为单一不算优越

在坊间,人们赋予栗子许多“养生功效”,大多是从栗子本身所富含的营养成分来论述。其实,这些并没有什么足够的循证医学证据的支持,栗子甚至谈不上“优秀来源”。

栗子和米饭都是以碳水化合物为主,脂肪和蛋白质含量很有限。与米饭相比,生熟栗子含有的维生素、矿物质以及膳食纤维等营养成分都明显高于米饭。从这个角度上看,栗子的“营养价值”比米饭要更为全面,但栗子和米饭的营养都较为单一,只适合作为“主食”来提供能量,而整体的“营养”并不优越。

6颗栗子=1碗米饭?

经常看到“6颗栗子=1碗米饭”的说法。但栗子与米饭是不同种属的食物,很难从数量上进行直接比较。要想讨论两者存在的数量关系,可以从能量入手。

一般1颗熟栗仁的重量大致在6克左右,大个的栗子重一些,小个的栗子轻一些,6颗大约在35~40克。按照《中国食物成分表》标准版(第一版)中的营养成分数据,熟栗子的能量是214千卡/100克,6颗栗子可食用部分的总能量大致就在75~85千卡之间。

“1碗米饭”的能量跟碗的大小以及米饭的含水量密切相关。我们按照营养成分数据中“蒸米饭”的平均热量值(116千卡/100克)来估算,一般餐厅的“小碗”装一平碗米饭差不多就是100克。这样的“1碗米饭”,与6颗栗子的“75~85千卡”相比,相差不算大。

如果再考虑有的栗子个头比较大,6颗的重量要超过40克,而另一方面有的大米吸水性很强,米饭的含水量更高(所以能量更低),“6颗栗子=1碗米饭”的说法有些夸张,但也不算离谱。

但是,单从此方面断定“6颗栗子=1碗米饭”并不合理,还有其他营养成分也在发挥作用,两者能量相似,但并不相同。

街边糖炒栗子吃多了致癌?

关于“糖炒栗子吃多了致癌”,是说街边的糖炒栗子中加了石蜡,而工业石蜡中含有多重金属以及有机污染物。

石蜡是可以用于食品加工的助剂,不过需要用“食品级石蜡”。糖炒栗子传统工艺是用植物油加糖,并不用石蜡。但是,石蜡液代替油也能够让栗子光滑锃亮、成本更低,所以可能会有一些不法商贩使用石蜡,而且是使用价格低廉的工业石蜡。

对于这种行为,我们主要依靠食品安全监管部门去规范督察,而难以通过消费者自己去判断。对于消费者来说,保护自己真正有效的办法是选择尽可能靠谱的商家。

当然,如果只是偶尔吃点糖炒栗子,也不必过于纠结。毕竟,不管是石蜡还是植物油/糖,主要还是分布在表面,尤其是不开口的栗子,是进不到果仁里的。最后“吃到嘴里”的,只是剥的时候粘在手上,然后再粘到栗子上的部分。从“尽量规避风险”的角度,我们要避免买到这样的“不合格产品”,但如果就是想要吃,实际的“风险”也还是不大的。

吃栗子要警惕感染黄曲霉素

栗子作为一种坚果,也容易感染黄曲霉菌,从而产生黄曲霉毒素。所以,要注意选择优质完好的栗子。如果发现发霉、变色的颗粒,就不要再吃了。

现在,市场上有了一些较大的品牌,通过现代工艺把栗子做成了预包装食品。跟街边的“糖炒栗子”相比,它们缺乏了一些“锅气”“烟火气”,但从食品安全的角度来说,它们在加工工艺和包装储存方面合法规范的可能性要高得多,安全性也往往就有更好地保障。

(云无心)

秋冬季节到来,气温下降,人们逐渐感觉到寒冷,这时各种坚果美食纷纷登场,平时多吃一点,对身体具有很好的补益养生作用,坚果富含丰富的蛋白质、油脂、矿物质、维生素,对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。

秋季到来补益养生
记得好好吃坚果

坚果

营养虽好却不宜多吃

坚果指的是一类植物的果实,果皮坚硬不开裂,成为闭果。在日常生活中,坚果大致分为两类:一类是树坚果,包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、白果(银杏)、开心果、夏威夷果等;一类是种子,包括花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。

适量吃可补充丰富的营养

坚果虽小,营养却不少,如果能经常适量食用,还可以起到促进健康的作用。

从营养成分上来看,无论是哪种坚果,都属于含能量高的食物,同时富含脂类、蛋白质、矿物质、维生素E与B族维生素。

当然,不同种类坚果所含营养素的种类和量有所不同。

核桃、胡桃、榛子等坚果脂肪含量较高,可达40%以上,蛋白质含量在12%~16%之间,碳水化合物在15%以下。

白果、莲子、栗子等则含有40%以上的碳水化合物,脂肪含量相对较少。

此外,不同种类坚果所含的营养素种类也不尽相同。以脂肪酸为例,葵花籽、西瓜子和南瓜子中含有较多的亚油酸,花生中的烟酸含量较高,核桃则是 α -亚麻酸的良好来源。总的来说,每周吃适量的坚果会为身体补充丰富的营养。

每周吃坚果应该限量

吃坚果对身体有着诸多的好处,是不是多多益善?并不是,坚果毕竟是一类含有大量脂肪的高能量食品,若是把它当作零食却不加控制,很容易在不知不觉中导致能量过剩,从而增加超重肥胖等健康的风险。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每周吃坚果应该控制在50~70克左右。这相当于每天吃带壳的葵花瓜子20~25克(约一把半),或者花生15~20克,或者核桃2~3个,或者板栗4~5个。在吃的时候,最好选择原味的坚果,而不是盐焗或者糖渍的加工品。

此外,也可以将坚果与正餐结合,无论是加入到炒菜当中,还是与谷物一起煮粥,都能很好地在日常饮食中摄入足够的坚果。

(马冠生)

花生

每次吃别超过一小把

花生被誉为“万寿果”,不仅含不饱和脂肪酸,还含有维生素、矿物质、蛋白质以及白藜芦醇、 β -谷甾醇等植物化学物,具有抗氧化、抗衰老等作用。但关于花生的营养成分和饮食注意事项,这里就一并解答。

花生能不能带皮吃?

红皮中含有能增加血小板功能的物质,在提高凝血能力的同时还有一点补血的作用,一般人可以不用剥掉红皮。不过,有凝血倾向或血液黏稠度比较高的人,以及老年人,则建议剥皮吃。

花生发芽后还能吃吗?

花生属于豆科植物,它发的芽和豆芽是一个道理。发芽花生中的天然抗氧化物、蛋白质和维生素C含量都有所上升。不过要注意的是,花生如果发生霉变,会产生致癌物质黄曲霉毒素,这种情况一定不要吃。如果自己家的花生在非人为干预的情况下突然发芽,则建议尽量不吃,以防出现食物中毒。

血脂高的人不能吃花生?

花生中含有大量油脂,高达50%,不过,花生里的油脂多为单不饱和脂肪酸。研究发现,单不饱和脂肪酸在体内有助清除多余的胆固醇,还能增加一些对人体有好处的胆固醇,这种胆固醇叫做高密度脂蛋白胆固醇,有调节免疫的作用。所以,花生虽然脂肪酸含量很高,但是适量食用对人体有益。

花生每天可以吃多少?

花生从植物学的角度来说并不属于坚果,但从营养学的角度看,它与坚果的营养是类似的,所以对于正常人来说,食用花生的量可以参考《中国居民膳食指南(2022)》对坚果的建议摄入量,一般人一天或隔一天吃一小把花生是可以接受的,大概去皮后净重10克,注意不要吃油炸或霉变的花生米,可以水煮,尽量不生吃。

吃花生注意别超量,比如一天吃的花生超过了50克,对高脂血症患者就起不到降脂作用,反而会升高血脂。

(于康)